



1

1959  
10. JAHR



27

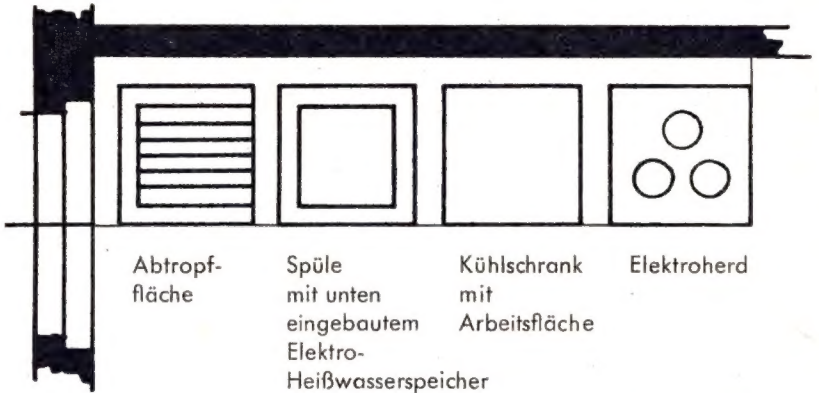
# Was die Familie sich wünscht . .



ein Heim voller Behaglichkeit, Arbeiterleichterung in der Hauswirtschaft und Sauberkeit in Küche und Bad. Alle diese Wünsche kann der Architekt erfüllen, wenn Strom, der sowieso ins Haus kommt, richtig eingesetzt wird. Wer ein eigenes Häuschen bauen, eine Eigentumswohnung erwerben oder eine Altbauwohnung aus- oder umbauen will, muß rechtzeitig und weitsichtig planen.

## In der Küche beginnt es

Da Haushaltgehilfinnen heute sehr selten sind, kann die Hausfrau in ihrem Reich nicht mehr regieren, sondern muß alles allein machen. Über die Ordnung der Einrichtung der Hausküche und über die zweckmäßige Größe sind in den letzten Jahren umfang-



reiche Untersuchungen angestellt worden. Es wurde dabei nachgewiesen, daß die Hausfrau in Stadt und Land viel unnötigen Kräfteaufwand und Zeit ersparen kann. Hierfür ist ein sinnvoller Arbeitsablauf unerlässlich: **Vom Kochzentrum** mit genügend breiter Abstellfläche, also dem Elektroherd und möglichst griffbereiten Töpfen und Schütten, über das **Vorbereitungszentrum** mit Arbeitsfläche (Oberfläche des Elektro-Kühlschranks) und griffnahen Schutzsteckdosen **zum Reinigungszentrum** mit Spüle und Elektro-Heißwasserbereiter, unterhalb der Spüle eingebaut, oder einem Kochendwasser-Automaten über dem Spülbecken.

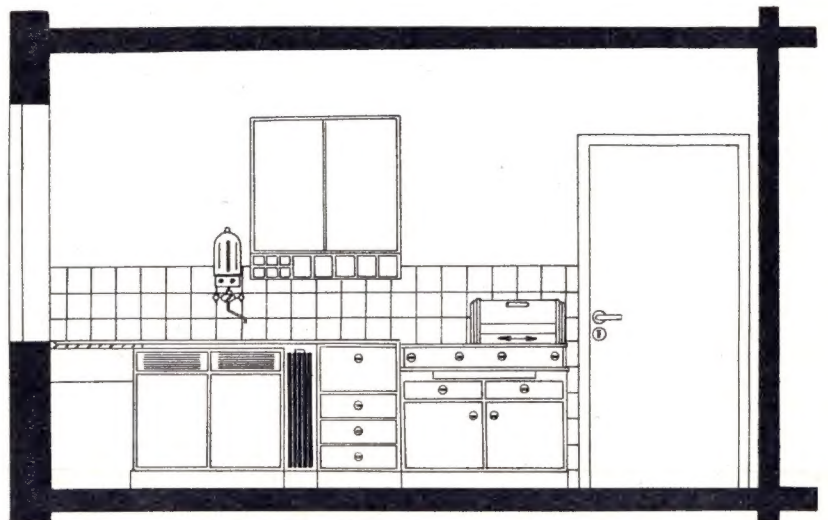
Unsere Zeichnungen zeigen dieses Prinzip an praktischen Modellfällen. Elektro-Installation und Geräte passen sich diesen Forderungen vorbehaltlos an, selbst bei einengenden baupolizeilichen Vorschriften wie Mindestraumgrößen und anderem mehr.

## Draußen wohnen

Unsere Städte wachsen hinaus ins Land. Kleinere Ortschaften dehnen sich immer weiter aus, und die Elektrizitätswerke müssen dieser Entwicklung Rechnung tragen. Sie erweitern die Kraftwerke, sie bauen Stationen und verlegen neue Leitungen, damit die Bebauungsplanung das lebenswichtige Element Strom einbeziehen kann. Wir betrachten es als selbstverständlich, daß unser Haus, unsere Wohnung ausreichend mit Strom versorgt wird und wir elektrisch schalten und walten können, wie es die heutigen Lebensansprüche mit sich bringen.

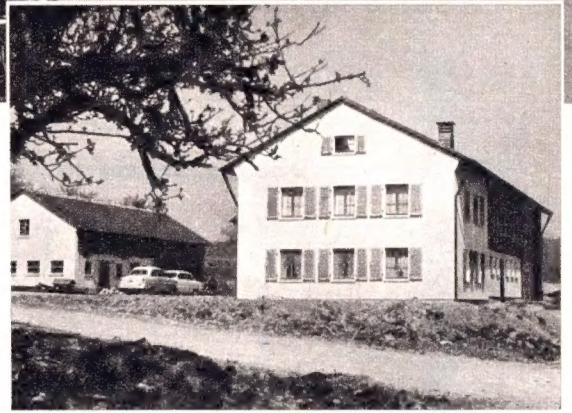


kommt sowieso ins Haus,  
nutz das aus



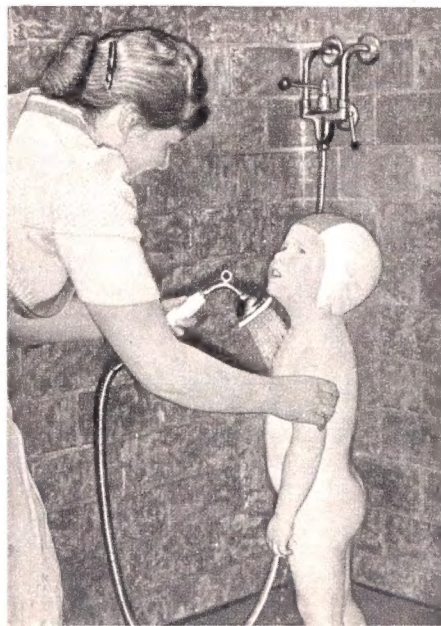


So wohnt man heute in der Stadt und auf dem Lande

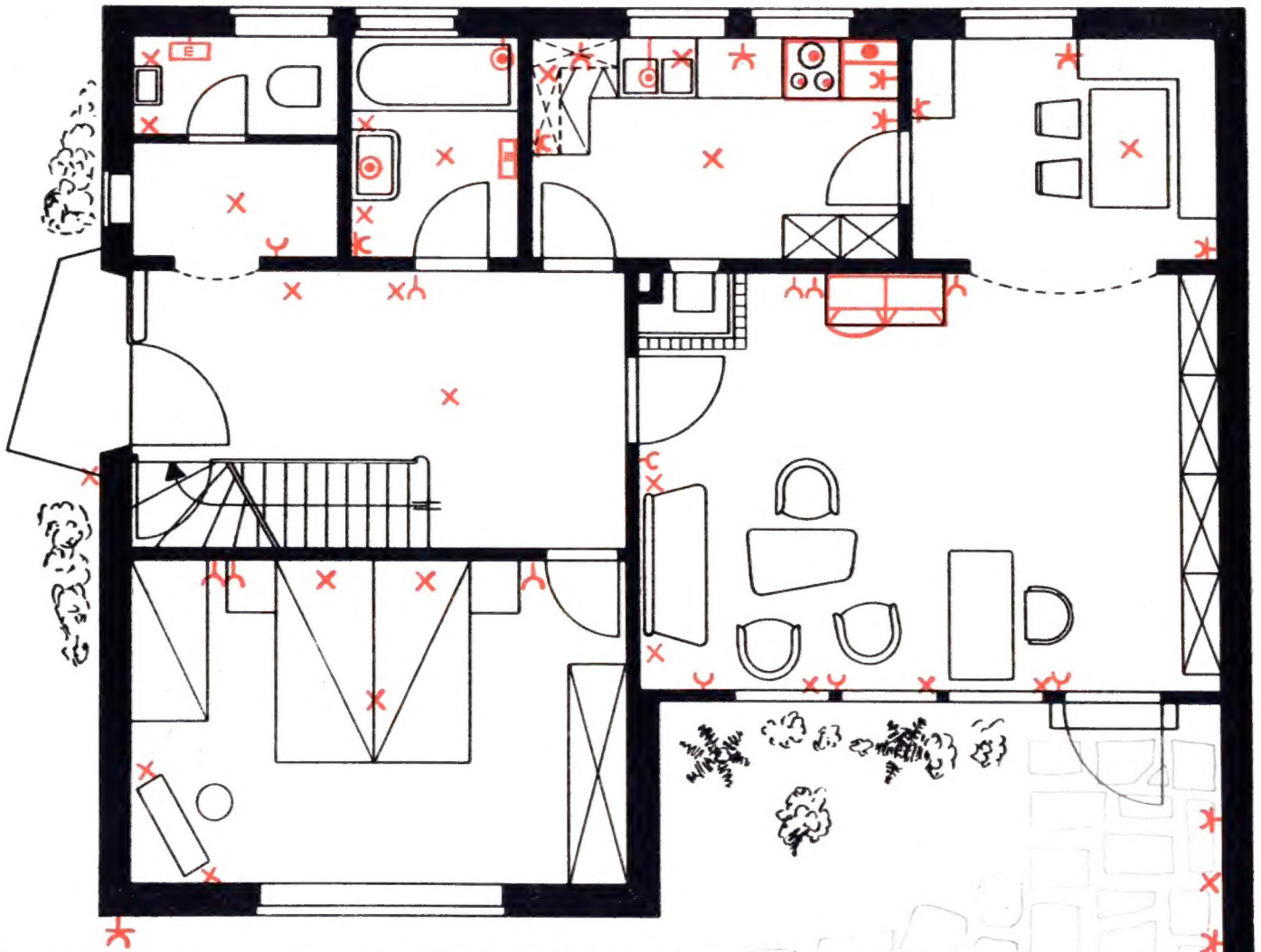


**Auch in der Landwirtschaft** hat die Elektrizität einen entscheidenden Einfluß auf die Lebensführung genommen. Strom, im Haus und Hof sinnvoll angewandt, gleicht den Mangel an Arbeitskräften aus, schafft Sicherheit bei allen Verrichtungen, ist anpassungsfähig und fördert die Qualitätssteigerung bei landwirtschaftlichen Erzeugnissen. Besonders die Bäuerin erfährt durch Elektrogeräte und -Maschinen die notwendige Entlastung und rückt den Arbeitsbedingungen einer Hausfrau in der Stadt näher. Die Arbeitskräfte in der Landwirtschaft werden in einem fortschrittlich eingerichteten bäuerlichen Betrieb erfahrungsgemäß eher seßhaft.

Auf alle diese Fragen muß die Planung der Elektro-Installation ausgerichtet sein und auch auf die künftige Entwicklung Rücksicht nehmen.



# Ein lehrhaftes Beispiel



So sieht ein Grundrißplan aus, in dem die Schaltzeichen für die elektrischen Anlagen eingetragen sind. Sie brauchen die für den Elektrofachmann bestimmten Zeichen nicht zu kennen. Wenn Sie aber einmal einen solchen Grundrißplan studieren wollen, merken Sie sich die grundsätzlichen wichtigen Regeln: Eine ausreichende Elektro-Installation für Licht **x**, normale Steckdosen **A** und Schutzkontaktsteckdosen **★** soll aus mindestens zwei getrennten Stromkreisen bestehen, die mit Haushalt-Automaten am Zähler abgesichert werden.

Eine in den einzelnen Räumen herumgeführte Steckdosenleitung mit Leerdosen in Abständen von 1 bis 2 m ermöglicht den Einbau einer ausreichenden Anzahl von Steckdosen, die bei einer Umstellung der Möbel oder Änderung der Art des Raums zusätzlich große Wohnbeweglichkeit bringen. Der lästige Wirrwarr mit langen Anschlußschnüren, den wir heute leider noch hier und dort antreffen, hört auf.

**Bei der Elektro-Installation muß man heute an die Zukunft denken**

## Unsere erfahrenen Fachleute raten, in Ihrem eigenen Interesse ganz gleich, wie Ihr Heim gestaltet wird:

**Vor der Haustür** Licht, es vermindert die Unfallgefahr und beleuchtet die Hausnummer.

**Im Flur** Licht und Steckdosen für Staubsauger und Bohrer.

**An der Garderobe** 2 Spiegelleuchten.

**Im Schlafzimmer** 2 Leuchten sowie eine Steckdose am Frisiertisch für Trockenrasierer und Haartrockner, eine blendungsfreie Allgemeinbeleuchtung, Leuchten über den Betten, daneben Steckdosen für Heizkissen usw. auch für das Rundfunkgerät (in Krankheitsfällen!) und die elektrische Weckuhr.

**Im Wohnzimmer** Lampenanordnung über dem Fenster (Leuchtstofflampen) bringt Tageslichtwirkung, Steckdosen und Antennen-Erddosen für Rundfunk, Fernsehen und Plattenspieler, Schalter für Außenbeleuchtung auf

Veranda und im Garten. Steckdosen für Stehlampe, Staubsauger, Heizdecke, Spielzeugeisenbahn usw. Man will viele Geräte ja gleichzeitig benutzen können.

**In der EBnische** Zugleuchte über dem EBtisch oder Wandleuchten. Steckdosen für Grill, Brot-röster, Wärmeplatte, Tischlampe und andere Elektrogeräte.

**Im Bad** Zentralbeleuchtung in halbwasser-dichter Ausführung. Fester Anschluß für Bade- und Waschbeckenspeicher. Zwei Spiegelleuchten, von außen einzuschalten, am Waschtisch und Schutzkontakt-Steckdose für den Trockenrasierer. Fester Anschluß für Badezimmerstrahler, in der Übergangszeit wichtig auch in zentralbeheizten Wohnungen!

**Im WC** Zwei von außen schaltbare Spiegel-leuchten und ein Wandstrahler.

**Im Freien** Licht und Schutzkontakt-Steckdose für Stehlampe, Ventilator, Wasserkocher oder Tauchsieder, Radio.

**Im Treppenhaus** Leuchten in jedem Stockwerk und Steckdosen für Staubsauger und Bohrer.

**In den Bodenräumen** Gute Beleuchtung und eine Steckdose für den Staubsauger und eine Handleuchte.

**In Kellerräumen** Mehrere Leuchten. Je heller der Keller, um so leichter ist er sauber zu halten, sind die Vorräte zu überwachen. Außerdem eine Schutzkontakt-Steckdose, damit wir hierbei die Handlampe mit Erdungskabel zu Hilfe nehmen können.

**Auf der Veranda** Wasserdichte Decken- oder Wandleuchte mit genügender Abdichtung ge-

# Die Praxis fordert...

## Sonderfall Küche:

In der fortschrittlichen Küche genügend Schutzsteckdosen, und zwar nach Möglichkeit: 3 Einzelsteckdosen und 1 Zweifachsteckdose.

Die Ausgaben hierfür sind geringfügig gegenüber dem Dauernutzen: leichteres Hantieren mit

zum Beispiel:

- .... Küchenmaschine
- .... EGO-Puck
- .... Kaffeemühle
- .... Brotröster
- .... Waffeleisen
- .... Eisbereiter
- .... Expreßkocher
- .... Grillgerät
- .... Radio
- .... Bügeleisen
- .... Bohrer
- .... Staubsauger
- .... Ventilator

.... Kühlschrank

.... Kochendwasser-  
.... Automat

Elektro-Geräten — keine herumhängenden Leitungsschnüre, die Fußangeln für die beschäftigte Hausfrau — Benutzung der Haushaltgeräte ohne Zeitverlust und unbequemes hin- und hertragen — völlige Sicherheit durch den Fortfall der unerwünschten, unvorschriftsmäßigen Zwischenstecker.

Leuchten über den Arbeitsflächen geben zusätzlich schattenfreies Licht. Der Elektroherd erhält einen festen Anschluß über ein Gummikabel. Auch der Infrarotstrahler wird fest angeschlossen.

gen Insekten. Dazu Schutzkontakt-Steckdose für Elektrogeräte, die Erdungsschnüre haben sollen.

**In und vor der Garage** Gute Beleuchtung und eine Erdungssteckdose für unsere Handlampe, die man braucht, wenn am Wagen etwas nicht in Ordnung ist. Auch für den Staubsauger bei der Wagenpflege und den Eimertauchsieder zum leichten Temperieren des Waschwassers im Winter.

**Nach dem Garten zu** Eine Außenleuchte, die man einschaltet, wenn man abends mit Gästen im Freien sitzen will oder wenn sich nachts draußen etwas rührt. Dazu eine Schutzkontakt-Steckdose für die Gartenlampe oder den Eimertauchsieder, mit dem der Gartenfreund sein Gießwasser temperiert. Beide Geräte müssen **schutzsicher** angeschlossen werden. Übrigens gibt es

neuerdings knatterfreie Elektrorasenmäher und Schwimmpumpen, die zum Gartensprengen „abgestandenes“ Wasser aus dem Plansch Becken fördern und sogar unseren Springbrunnen im steten Wasserumlauf betreiben. Das spart Wassergeld. Und die Fontäne läßt sich abends anstrahlen — wenn man auch im Freien genügend Steckdosen hat.

## Und nochmals einen guten Rat:

Nachträgliche Leitungsverlegung bringt Schmutz ins Haus und kostet unnötig Geld. Bei Neubauten sollten für Elektroherd, Heißwasserbereiter, Kühlschrank und Waschmaschine unbedingt leere Rohre verlegt werden, auch wenn das eine oder andere Gerät heute noch nicht angeschafft ist. Es kommt eines Tages bestimmt...



## Auch Häuser haben Nerven...

Wie unser Körper sind sie von unsichtbaren Strängen durchzogen, aus denen unsichtbare Kräfte zu unseren Diensten strömen. Wenn der Mensch seinen Nerven zuviel zumutet, gibt es einen Kurzschluß. Sorgen wir dafür, daß unsere Häuser „starke Nerven“ haben — machen wir die elektrischen Leitungen, die vom Keller bis zum Boden unser Haus durchziehen, von vornherein stark genug, damit sie allen Belastungen gewachsen sind, heute und morgen. Beim Neubau fällt die Entscheidung für Generationen. Wer heute baut, muß für die Zukunft bauen, denn die Entwicklung auf technischem Gebiet wird unaufhaltsam vorangehen. Heute schon steht eine Fülle elektrischer Geräte und Einrichtungen zu unserer Verfügung: wir kochen, grillen, mixen, kühlen und beleuchten, waschen und heizen das Wasser mit Strom. Wir hören Radio, sehen fern, saugen und bohren mit Strom. Wie wird es in zwanzig Jahren sein? Auch dann soll unser Heim noch modern sein. Falsche Planung kostet immer eine Menge Geld, richtige erspart Kosten und Ärger. Eine vorbildliche Elektro-Installation gehört zu der selbstverständlichen Ausstattung eines Hauses. Die mangelnde Weitsicht früherer Jahrzehnte zeigt sich heute im Altbau deutlich, wenn wir Elektrogeräte anschließen oder unsere Räume modernisieren wollen. Aber auch hier lassen sich mit verhältnismäßig bescheidenen Kosten die Versäumnisse nachholen. Diese Fehler dürfen sich aber bei Neubauten nicht wiederholen. Eine vorbildliche Elektro-Installation beansprucht nur drei Prozent der Bausumme, und davon können Sie noch den Baupreis für einen Doppelkamin abziehen, Elektroküche und Elektrobad machen ihn entbehrlich. Mit diesem geringen Aufwand schaffen wir uns ein technisch vollkommenes Heim, das seinen Wert für Generationen bewahrt.

**Ihr Elektrizitätswerk und Ihr Elektro-Installateur freuen sich, Sie bei der Ausstattung Ihres Neubaus, völlig unverbindlich und ohne Kosten für Sie, fachmännisch zu beraten. — Man geht gleich zum Schmied und nicht zum Schmiedchen.**

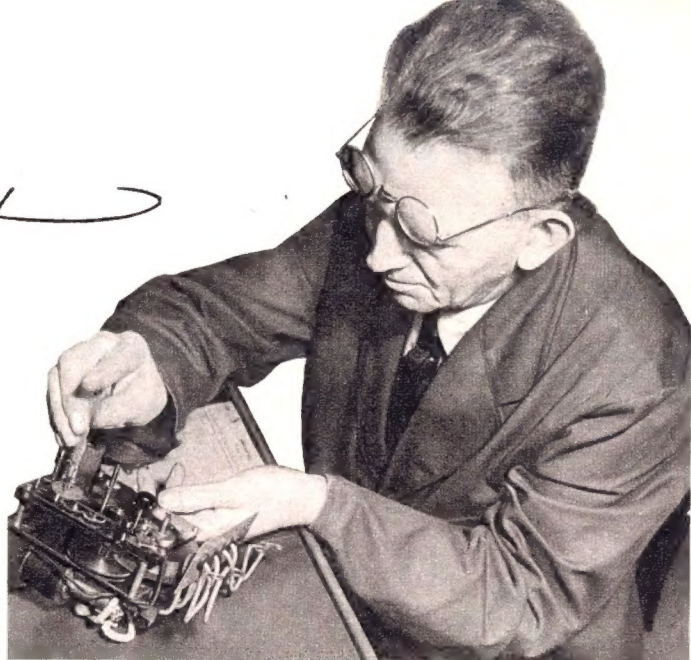


# Wovon die Stromrechnung **nichts** erzählt

## Etwas vom Zähler

Die Elektrizität ist kaufmännisch eine Ware wie jede andere. So wie der Lebensmittelhändler beispielsweise seine Ware mißt oder auf der Waage wiegt, so muß auch die Ware Elektrizität gemessen werden. Das Meßgerät hierfür ist der Zähler. Er mißt in unserer Wohnung die Menge der gewissermaßen frei Haus gelieferten Ware Strom, die wir sogar in jeder Menge und zu beliebiger Zeit in Anspruch nehmen können.

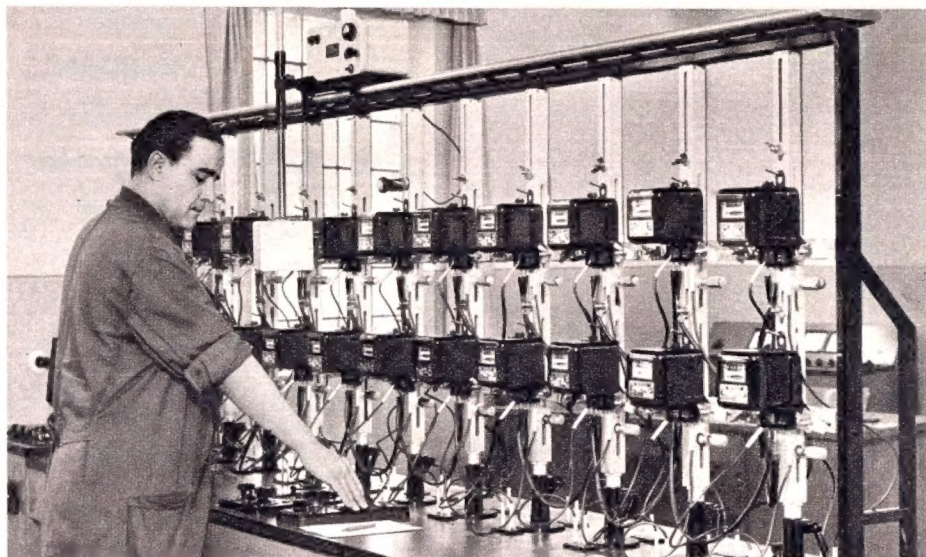
Gemessen und berechnet werden Kilowattstunden. Die Maßeinheit Kilowattstunde (kWh) ist die elektrische Arbeit. Nur erstklassige Zähler, die den Gesetzesvorschriften entsprechen, also genau wie die Waagen der Geschäftsleute einer Eichung unterzogen wurden, finden Verwendung. Jeder Zähler wird in bestimmten Zeitabschnitten ausgewechselt und kommt ins Prüflamt. In dessen Werkstätten wird er wie eine gute Uhr aus dem Gehäuse genommen und gründlich gereinigt. Jedes Teil wird genau untersucht und notfalls ausgewechselt. Die Lagerstellen erhalten frisches Öl.



Zählerprüfung auf Herz und Nieren ▲



Prüfung der Lagersteine unter dem Mikroskop



Feinregulierung an der Zähler-Eichstation

Die Achsen laufen auf „Steinen“, die auch nach Jahren nur kaum meßbare Abnutzung aufweisen. Darum werden sie unter einem Präzisionsmikroskop exakt „unter die Lupe“ genommen. Fehlerhafte Teile werden ausgewechselt, und das Gehäuse erhält einen neuen Lacküberzug.

Dann wandert der Zähler in die Eichstation und muß nun nach gesetzlichen Vorschriften auf Meßgenauigkeit reguliert werden. Da er im Aufbau einer Uhr gleicht, werden hiermit erfahrene Mechaniker und Uhrmacher betraut, die auch über die notwendigen elektrotechnischen Kenntnisse verfügen.

Zur Prüfung dienen versiegelte Vergleichsmeßgeräte, die alle 5 Jahre von der Physikalisch-Technischen Bundesanstalt überprüft und neu versiegelt werden. Kommen einmal Beanstandungen an einem Zähler vor, so wird

er mit besonderer Sorgfalt zunächst einmal Vergleichsmessungen unterzogen. Wenn Meßfehler vorgekommen sind, wird die Fehlmessung errechnet und Gutschrift erteilt. Der Zähler aber wandert, wenn er nicht mehr repariert werden kann, in den Schrott.

Zähler kosten Geld, denn sie sind, wie unsere Uhren, Präzisionsgeräte. Auch Zählerprüflamten müssen sein, damit jeder, der Kilowattstunden kauft, für sein gutes Geld auch wirklich das volle Maß erhält. Wenn der Zählerableser kommt, können Sie versichert sein, daß die Rechnung stimmt.

Copyright by Energie-Verlag GmbH, Heidelberg. Verantw. Redakteur: B. L. Bührlein, Heidelberg. Fotos: Bosch/Salm, Bührlein jr., Dr. Remaut, Schmieding, Tiede. Werkfotos (Bausparkasse Schwäbisch-Hall, Ostram, Siemens).

Wußten Sie schon, daß Sie nach dem Gesetz für den Zustand Ihrer elektrischen Anlage und Ihrer Elektro-Geräte voll verantwortlich sind?

Kommt eine Hausangestellte, z. B. eine Putzfrau, durch einen „elektrischen Schlag“ zu Schaden, so werden Sie als Arbeitgeber zur Rechenschaft gezogen und müssen nachweisen, daß Sie es nicht an der notwendigen Sorgfaltspflicht haben fehlen lassen; sonst können Sie zum Unterhalt der Angestellten oder ihrer Angehörigen verurteilt werden.

Zur Sorgfaltspflicht gehört nicht nur, daß Sie elektrische Installationen durch einen Fachmann (Elektromeister) herstellen, sondern Anlage und Geräte auch in gewissen Zeitab-

ständen — etwa alle 5 bis 6 Jahre — fachmännisch nachprüfen lassen. Bei Schäden, die sich schon früher durch häufiges Durchbrennen der Sicherungen oder Auslösen der Automaten, vielleicht auch durch Kribbeln beim Berühren elektrischer Geräte bemerkbar machen, ist es notwendig, den Fachmann sofort zu rufen.

Wenn auch elektrische Unfälle zu den Seltenheiten gehören, so machen sich doch solche Vorsichtsmaßnahmen bezahlt. Denken Sie nur daran, daß Sie Ihren Kraftwagen regelmäßig zur Inspektion fahren, um etwaige Mängel bereits beim Entstehen beheben zu lassen! Bei der elektrischen Anlage, die Ihnen mindestens ebenso viele Annehmlichkeiten verschafft, sollten Sie die gleiche Sorgfalt anwenden.



## Hierzu meint Elektrikus:

Der Mensch, auf Sicherheit bedacht,  
hat seinen Wagen — sehr zu loben! —  
schon oft zur „Inspektion“ gebracht,  
wo jeder Mangel wird behoben.  
Wann prüft ein Fachmann,  
möcht' ich fragen,  
genauso Deine Stromanlagen?

## Fachleute sprechen zu Ihnen

Frau Elisabeth Meyer-Haagen übernahm nach einer umfassenden hauswirtschaftlichen Ausbildung 1928 die Beratung in den Ausstellungen der Berliner Elektrizitätswerke, zu einer Zeit also, in der die Elektrizität erst zögernd Eingang in den Haushalt fand. Vier Jahre später wurde die erste Lehrküche in Berlin eröffnet, und aus den Erfahrungen dieser Einrichtung entwickelte Frau Meyer-Haagen ihr weitbekanntes „Blanes Kochbuch“ und die abc-Reihe, kleine instruktive Lehrschriften, die vielen unseren Lesern bekannt sind. Seit Jahrzehnten dient Frau Meyer-Haagen der Hausfrau und hat die technische Entwicklung des elektrischen Kochens bis zu der heutigen Vollendung begleitet und gefördert.



## Eingefrorenes – gekauftes und eigenes Gefriergut – richtig verwenden

Eingefrorene Frischerzeugnisse sind heute bereits sehr geschätzt, sei es, daß sie selber verarbeitet und in der Gemeinschaftsanlage oder der eigenen Truhe gelagert werden oder als Industrieerzeugnis der Stadthausfrau zur Auswahl vorliegen. Voraussetzung für die Güte dieser Ware sind einwandfreie beste Lebensmittel, die sorgfältige Vorbereitung, das sachgemäße Einfrieren und Lagern und vor allem auch die richtige Verwendung des Gefriergutes. Aus Unkenntnis werden dabei oft noch Fehler gemacht, die Geschmack und Aussehen der Lebensmittel stark vermindern.

Es darf nur so viel Eingefrorenes dem Lagerfach entnommen werden, wie man benötigt, da ein erneutes Einfrieren Wert und Geschmack herabsetzt. Die Stadthausfrau hat daher auch darauf zu achten, daß sie die Packung unmittelbar aus der Gefriertruhe erhält und bald nach Hause trägt, um sie sofort zu verwerten oder im Kühlschrank aufzubewahren. Im Verdampferfach läßt sich das Auftauen bis zu 2 Tagen hinauszögern.

Während Gemüse, kleine Fische und Fleischstücke am besten gleich in gefrorenem Zustand verwendet werden, müssen Obst, Schmor- und Bratfleisch erst angetaut oder aufgetaut werden, was zeitmäßig zu bedenken ist. Das Auftauen geschieht in längerer Zeit im Kühlschrank, Keller oder bei Zimmertemperatur. Soll der Vorgang beschleunigt werden, nimmt man für Braten und Backwerk den Wärmeschrank oder Backofen zu Hilfe, je nachdem welche Zeit und Möglichkeiten zur Verfügung stehen.

**Gemüse:** Es sollte möglichst in gefrorenem Zustand verarbeitet werden, da es dann seinen höchsten Nährwert und guten Geschmack bewahrt. Am günstigsten ist das Dünsten mit Fett und etwas Flüssigkeit wie bei frischem Gemüse. Da zunächst eine starke Abkühlung erfolgt, dauert das Ankochen auf Stufe 3 oder 2 bis zum Dämpfen länger als sonst, während die eigentliche Garzeit um ein Drittel oder die Hälfte verkürzt werden kann.

**Obst:** Im Gegensatz zu Gemüse muß Obst im allgemeinen aufgetaut werden. Das köstliche Aroma kommt am besten zur Geltung, wenn man die Früchte aufgetaut genießt, also nicht kocht. Allerdings müssen sie dann bald verzehrt werden, weil sie durch längeres Stehen an Aussehen verlieren. Als besonders vorteilhaft hat sich folgende Methode erwiesen: Das Obst wird mit Streuzucker — 50 g auf 500 g Früchte — eingefroren. Bei der Verwendung übergießt man es in einer Schüssel mit heißer Zuckerlösung. Dafür wird  $\frac{1}{4}$  Liter Wasser mit 125 g Zucker aufgeköcht und mit 2 Teelöffeln verrührtem Stärkemehl andickt. Darin läßt man das Obst zugedeckt bis zu 3 Stunden ziehen. Für Obstkuchen sind nur ohne Zucker eingefrorene Früchte geeignet. Sollen sie mitgebacken werden, legt man sie unaufgetaut auf den Teig wie frisches Obst. Kommen sie dagegen auf einen gebackenen Tortenboden, läßt man sie in aufgekochter Zuckerlösung nur knapp auftauen und bereitet von dem Saft wie üblich einen Guß mit Gelatine oder Stärkemehl.

**Fleisch:** Flache Stücke, Gulasch und Rouladen werden aus der Packung genommen und in einer Schüssel zugedeckt leicht angetaut. Sobald wie möglich versucht man die Teile voneinander zu lösen, um das Auftauen zu beschleunigen. Steaks und Koteletts können schon gebraten werden, wenn sie sich biegen lassen. Man wende nicht zu starke Hitze an. Dicke Stücke, also alle Braten und Geflügel, müssen dagegen knapp auftauen, da sonst leicht der innere Kern roh bleibt. Am günstigsten ist es, dieses Fleisch am Tag vorher in den Kühlschrank oder Keller zu legen, wo es je nach Höhe 15—25 Stunden zum Auftauen benötigt. Im Wärmeschrank bei 40° und im Bratofen bei 50—60° C wird der Vorgang erheblich beschleunigt. Nach etwa  $1\frac{1}{2}$  bis  $2\frac{1}{2}$  Stunden kann man dann auf die eigentliche Bratstufe schalten. Geflügel läßt sich auch in fest verschlossener Packung in Wasser gelegt auftauen. Die Innerereien, die extra verpackt hingesteckt wurden, zieht man, sobald es möglich ist, heraus, weil das Auftauen dadurch schneller geht.

**Fisch:** Er kommt in mancherlei Form von der Industrie eingefroren auf den Markt und wird von der Hausfrau sehr geschätzt. Kleine Fische wie Forellen und Schleie legt man in gefrorenem Zustand in den kochenden Sud, größere läßt man an- oder auftauen. Filet kann leicht angetaut mit dem Sägemesser zerteilt und dann nach Belieben gedünstet, gebraten oder gegrillt werden. Oder man gibt es gefroren in eine kochende Soße oder einen Eintopf und läßt den Fisch darin auftauen und garen.

Ausführliche Angaben über das Einfrieren und Auftauen mit genauen Zeiten, sowie Rezepten zur richtigen Verwendung gibt Ihnen das „abc für das Einfrieren von Frischerzeugnissen“, das Sie vom Energie-Verlag Heidelberg beziehen können (Preis DM 2,60 gegen Voreinsendung des Betrages).



Gefrorenes Fleisch wird aus der Verpackung genommen und im Elektro-Backofen aufgetaut

# DIE REZEPTSPALTE

## Japanischer Waldorfsalat

1 Dose Thunfisch (200 g), 1 kleine Dose Ananas (250 g), 1 großer geschälter Apfel,  $\frac{1}{2}$  kleine Sellerieknolle, 1 Zitronen, Salz, 100 g Mayonnaise, eventuell kandierte Früchte zur Garnitur.

Thunfisch, Ananasstücke und den geschälten Apfel in gleichmäßige Würfel schneiden, die geschälte Sellerieknolle roh raspeln, alles mit Zitronensaft marinieren und mit Salz abschmecken. Die Mayonnaise mit etwas Ananassaft verrühren und mit den übrigen Zutaten vermengen. Den Salat gut durchziehen lassen und mit kandierten Früchten verziert anrichten.

## Jägerkohl nach Osnabrücker Art

50 g Speck, 2 Zwiebeln, 1 kg Weißkohl, 750 g Äpfel und 750 g Kartoffeln,  $\frac{1}{8}$  Liter heißes Wasser, Salz, 20 g Mehl, Zucker.

Die Speckwürfel auf Stufe 3 im Topf auslassen, die feingehackten Zwiebeln zugeben und goldgelb dünsten. Das kleingeschnittene Gemüse, die Äpfel und Kartoffeln einschichten, etwas Salz überstreuen und eine Tasse heißes Wasser übergießen. Vom Kochen an 30 bis 40 Minuten auf Stufe 1 schalten und 10 Minuten stromlos garen. Etwas Mehl über das Gerichtstäuben und mit wenig Zucker abschmecken.

## Ochsenbrust mit Meerrettichsoße und Brühkartoffeln

1 bis  $1\frac{1}{4}$  Liter Wasser, Salz, 1 Zwiebel, 1 Möhre, 1 Lorbeerblatt, 750 g eingefrorene Ochsenbrust.

Das Fleisch in gefrorenem oder angetautem Zustand mit den Gewürzen und Suppengrün in das kochende Salzwasser geben und nach dem Wiederaufkochen auf Stufe 1 weich kochen. Inzwischen eine Meerrettichsoße bereiten. Mit einem Teil der Brühe in Würfel geschnittene Kartoffeln und 1 Mohrrübe kochen und mit dem Ochsenfleisch auftischen.

## Fischeintopf

Butter oder Speckwürfel, 500 g eingefrorene Erbsen und 500 bis 750 g frische Mohrrüben, 1 Stange Lauch, 750 g Kartoffeln, Salz, 450 g eingefrorener Fisch,  $\frac{1}{4}$  Liter heißes Wasser, 2 Eßlöffel Sahne, gehackte Petersilie.

Das Fett im Topf zergehen lassen, Gemüse und Salz hineingeben, das heiße Wasser zusetzen und obenauf den eingefrorenen Fisch legen. Das Gericht auf Stufe 3 zum Kochen bringen, 10 bis 15 Minuten auf Stufe 1 garen und auf 0 ziehen lassen. Mit Sahne und Petersilie abschmecken, eventuell noch einen Stich Butter zufügen.



## Obstkuchen mit eingefrorenen Früchten

125 g Butter oder Margarine, 125 g Zucker, 2 Eier, Zitronenschale oder Vanillezucker, 375 g Weizenmehl,  $\frac{3}{4}$  Backpulver, 1 Prise Salz, gut  $\frac{1}{4}$  Liter Milch. Semmelmehl zum Bestreuen, 1 bis  $1\frac{1}{2}$  Kilo ohne Zucker eingefrorenes Obst. Zucker zum Bestreuen oder Guß.

Die Zutaten zu einem Rührteig verarbeiten, auf das Blech oder in die Fettpfanne streichen, glätten und mit Semmelmehl bestreuen. Die Früchte in gefrorenem Zustand gleichmäßig darauf verteilen und sofort backen. Nach dem Herausnehmen mit Zucker bestreuen oder 10 Minuten vor dem Abschalten einen beliebigen Guß übergießen und mitbacken. Stufenregelung: Einsetzen in den kalten Backofen auf Mittelschiene; Backen 40 bis 45 Minuten 3/3, dann 5 Minuten 0/0. Temperaturregler: Einsetzen in den heißen Backofen auf Mittelschiene; Backen 35 bis 40 Minuten 200°, dann 5 Minuten 0.

# Das Elektrizitätswerk Rheinhessen

dankt allen Lesern für die rege Teilnahme am Preisausschreiben im August 1958.

Die richtige Lösung lautete:



**kommt sowieso ins Haus, nutz das aus!**

Unter Aufsicht eines Notars wurden die Gewinner ermittelt. Die ersten drei Preise erhielten:

- |                       |                              |
|-----------------------|------------------------------|
| 1. Kühlschrank        | Frau Hella Günther, Offstein |
| 2. Heißwasserspeicher | Herr Wilhelm Eichhorn, Worms |
| 3. Brotröster         | Frau Marga Fischer, Osthofen |

Die Gewinner des 1. und 2. Preises hatten die Absicht, sich die jetzt gewonnenen Elektrogeräte anzuschaffen. Es freut uns sehr, daß durch die Verlosung ihre Wünsche so schnell und kostenlos erfüllt wurden.



Die glückliche Gewinnerin des Kühlschranks!

Mutter und Töchterchen sind begeistert. Sie schätzen schon jetzt die Vorzüge der Elektrokühlung sehr, denn sie wissen, der Kühlschrank ist im Winter genauso notwendig wie im Sommer.

---

Unser Beratungsdienst steht Ihnen auch im Jahre 1959 jederzeit unverbindlich zur Verfügung.  
Wir erwarten gern Ihren Besuch oder Ihren Anruf.

## Elektrizitätswerk Rheinhessen Aktiengesellschaft

Worms · Beratungsdienst Zimmer 3 · Telefon 4343